

ЗНАЧЕНИЕ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ В ЭФФЕКТИВНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРНЕТА ПОДРОСТКАМИ

Бахриллаева Мохичехра Рахматиллаевна

преподаватель Университета экономики и педагогики, Самаркандский кампус

Независимый исследователь Джизакского государственного педагогического
университета

<https://orcid.org/0009-0002-5202-690X>

e-mail:moxichexrabaxrillayeva7@gmail.com

Аннотация:

В данной статье анализируются психологические факторы локуса контроля в эффективном использовании Интернета подростками. В то время как Интернет занял важное место в повседневной жизни молодых людей и стал основным инструментом образования, общения и личностного развития, негативные ситуации и риски, связанные с ним, также увеличиваются. Поэтому то, как подростки используют Интернет, зависит от их психологических особенностей, в частности, от уровня локуса контроля. Лocus контроля – это психологическое понятие о том, где человек ищет причины событий в своей жизни, и подразделяется на внутренний и внешний. Подростки с внутренним locusом контроля склонны брать на себя ответственность за свою жизнь и решения и используют Интернет целенаправленно, безопасно и эффективно. Подростки с внешним locusом контроля склонны приписывать проблемы в Интернете внешним факторам и демонстрируют пассивное и менее безопасное поведение.

Ключевые слова: Лocus контроля, подростки, эффективное использование Интернета, locus контроля, внутренний locus контроля, внешний locus контроля, психологические факторы, психическое здоровье, подростковая психология, цифровая безопасность, образование, социальная среда

Интернет является, с одной стороны, наиболее удобным и быстрым средством получения научной информации для интеллектуальной молодежи, но с другой стороны, он считается искусственной средой, которая нарушает академическую деятельность, негативно влияет на здоровый образ жизни, отдаляет человека от реального окружения. К настоящему времени многие исследователи провели собственные исследования по проблеме интернет-зависимости и ее профилактики. Среди проведенных исследований особое значение имеют социально-психологический, когнитивно-поведенческий и диалектический подходы к устранению интернет-зависимости. Вероятно, научное

изучение этих подходов предоставит широкую возможность для создания новых концептуальных основ и методов устранения проблемы. По мнению С.А. Белозерова, в начале XX века появился социально-психологический подход, согласно которому интернет-зависимость возникает в результате нарушения психологического благополучия человека и окружающей среды¹. Содержание психологического благополучия включает влияние социальной среды на формирование личности, групповое сотрудничество, а также духовные, культурные, физические факторы, служащие самореализации человека. По мнению Н.В. Кочеткова, существуют следующие социально-психологические причины, вызывающие зависимость от Интернета²:

- Разрыв живых связей с окружающей средой, стремление заменить их интернет-средой;
- Забвение своего физического «я», сосредоточение на виртуальной информации;
- Полная изоляция, то есть избегание контактов с близкими, друзьями и родственниками;
- Потеря социального контроля со временем из-за чрезмерной зависимости от Интернета;
- Эмоциональная нестабильность;
- Чувство неудовлетворенности и агрессии по отношению к окружающей среде и т.д.

По мнению автора, изоляция и невозможность контролировать время в социальном плане характеризуются сетевым поглощением или киберподчинением.

Исследователь К. А. Финюшин отмечает, что интернет-зависимые люди, наряду с переживанием сильных эмоций, порой демонстрируют также эгоцентризм и равнодушие³. Кроме того, у подростков, зависимых от Интернета, наблюдается очень низкий уровень заботы об окружающих. Они даже не способны продемонстрировать свои эмпатические способности близким. По мнению А.А. Самойлик, зависимость от Интернета не только отдаляет человека от собственного «Я», но и от системы общественных отношений, семейных отношений. Также такие личности менее активны в социальной, политической, культурной сферах⁴. То есть подростки с таким поведением гораздо чаще участвуют в духовно-просветительских мероприятиях,

¹Белозеров С.А. Виртуальные миры MMORPG: часть II. Средство от социального и психологического неблагополучия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. С. 71–89.

²Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 3. С. 148 - 163.

³Финюшин К.А. Профилактика интернет-зависимого поведения как одно из условий формирования здорового образа жизни молодежи / К.А. Финюшин // Молодой ученый. – 2016. – №15.1. – С. 24-27. – URL <https://moluch.ru/archive/119/33085/> (дата обращения: 12.05.2018).

⁴Самойлик А. А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества / А. А. Самойлик // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – №2 (48). – С. 126-128.

научных конференциях, общественно-политических вечерах и других мероприятиях, проводимых на уровне университета и факультета. Поэтому сторонники социально-психологического подхода в первую очередь больше выступают за реактивацию контактов подростков с внешней средой.

По мнению М. Маккея, в процессе когнитивной психотерапии человек учится решать свои проблемы и находить выходы из ситуаций, которые раньше казались ему непреодолимыми, одновременно с этим он думает и корректирует свое поведение. Когнитивно-терапевтический метод учит человека мыслить более реалистично и гибко и действовать четко, тем самым освобождая его от тревожных симптомов⁵. По мнению автора, для лечения человека с проблемой не обязательно знать его прошлое или детские воспоминания, а то, о чем он думает в данный момент, чем страдает, от чего ему нужно избавиться. А.А. Александрова также подчеркивает высокую значимость психотерапевтического подхода в решении человеческих проблем и выделяет пять стадий использования метода «остановки мыслей»⁶:

- Подростки составляют список своих текущих мыслей, оценивают их с точки зрения вероятности реализации, полезности и бесполезности;
- Представьте себе тревожную ситуацию и мысль, постарайтесь забыть ее;
- Уметь дать себе команду «стоп», когда эта тревожная мысль или образ появляется в реальной ситуации;
- Уметь сказать себе команду «стоп» сразу, как только возникнет желание подумать об этом, а не после начала покорного поведения;
- Заменить негативные или тревожные мысли и образы на успокаивающие мысли и образы и т. д. В вопросе устранения покорного поведения или профилактики киберпокорности также принят бихевиористский подход, который признан более эффективной мерой, чем другие методы. С этой точки зрения физические упражнения можно считать типом поведения, который полезен как физически, так и духовно для людей. Поэтому их регулярная практика считается полезным и даже терапевтическим методом. Р. Глассер подчеркивает, что в некоторых ситуациях такие занятия, как спорт или медитация, могут служить методом «самопомощи». Потому что это делает человека сильнее и ведет к счастливому, здоровому образу жизни. Действительно, определенные физические упражнения имеют терапевтический эффект, благодаря которому человек легко избавляется от многих негативных пороков⁷.

⁵ Маккей М., Скин М., Фаннинг П. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. – СПб.: ИГ Весь, 2018. – С.90.

⁶ Александров А. А. Интегративная психотерапия. – СПб: Питер, 2009. – С.121.

⁷ Glaser R., Chi M.T.H. Overview. Clinical Psychology Graduate Students and Personal Psychotherapy: Results of an Exploratory Survey // Professional Psychology: Research and Practice. -1996. -Т. 27. -№ 1. P. 98-101.

Во-первых, регулярные занятия спортом повышают социальную активность подростков и предоставляют им широкий спектр возможностей для восстановления связи с обществом. Во-вторых, подростки, регулярно зависящие от Интернета, иногда жалуются на свое здоровье. Спортивные упражнения не только восстанавливают организм, но и предоставляют широкий спектр возможностей для преодоления и контроля негативных переживаний у человека, таких как депрессия, тревожность, отчуждение от окружающих, социальная изоляция, неадекватная самооценка, страх, агрессия ит. д., то есть с помощью спорта корректируется искаженная форма поведения. В противовес вышесказанному существуют также психиатрические меры интернет-зависимости и ее устранения, которые изучают клинические, медицинские и болезнетворные симптомы проблемы. Стоит отметить, что лечение интернет-зависимости с использованием клинических и психиатрических методов в настоящее время становится основным источником дохода для многих специалистов. Например, ярким примером этого является обширная практическая работа, проводимая в таких развитых странах, как США, Китай, Германия, Франция, Канада, Швеция, Австрия. В отличие от вышеперечисленного, применение таких методов, как игровая терапия, арт-терапия, психогимнастика, психодрама, считается весьма эффективным для снижения и устранения подчиненного поведения в группе подростков. Интернет оказывает глубокое воздействие на психику и сознание подростков, нарушая при этом их социально-психологическую адаптацию в реальной жизни. Иными словами, зависимость от Интернета оказывает широкое негативное влияние на возможности обучения подростков, снижает их энтузиазм к выполнению учебных заданий, а также наносит большой вред их здоровью. В результате у подростков формируется отличная от других система жизненных ценностей, направленная на дистанцирование от реальной жизни. Кроме того, интернет-зависимость нарушает свободное время подростков и негативно влияет на формирование у них умения правильно работать с информацией.

Список литературы:

1. Белозеров С.А. Виртуальные миры MMORPG: часть II. Средство от социального и психологического неблагополучия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. С. 71–89.
2. Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 3. С. 148 - 163.
3. Финюшин К.А. Профилактика интернет-зависимого поведения как одно из условий формирования здорового образа жизни молодежи / К.А. Финюшин // Молодой

- ученый. – 2016. – №15.1. – С. 24-27. – URL <https://moluch.ru/archive/119/33085/> (дата обращения: 12.05.2018).
4. Самойлик А. А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества / А. А. Самойлик // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – №2 (48). – С. 126-128.
 5. Вернадский В.И. Живое вещество в биосфере // Вернадский В.И. Живое вещество и биосфера. М.: Наука, 1994. – С.216.
 6. Маккей М., Скин М., Фаннинг П. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. – СПб.: ИГ Весь, 2018. – С.90.
 7. Александров А. А. Интегративная психотерапия. – СПб: Питер, 2009. – С.121.
 8. Glaser R., Chi M.T.H. Overview. Clinical Psychology Graduate Students and Personal Psychotherapy: Results of an Exploratory Survey // Professional Psychology: Research and Practice. -1996. -Т. 27. -№ 1. P. 98-101.
 9. Block J.J. Issues for DSM-V: Internet addiction. The American Journal of Psychiatry. 2008 Mar;165 (3): P. – 66.
 10. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография /Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. –Днепропетровск: Пороги, 2006.– 196 с.
 11. Шишков В.В. Компьютерная зависимость детей, подростков и взрослых / В.В. Шишков, П.А. Кокурenkova // Прикладные информационные аспекты медицины.– 2018.–Т.21.– №2. – .С.189 -199.
 12. Финюшин К.А. Профилактика интернет-зависимого поведения как одно из условий формирования здорового образа жизни молодёжи / К.А.
 13. Финюшин // Молодой ученый. – 2016. – №15.1. – С. 24-27. – URL <https://moluch.ru/archive/119/33085/> (дата обращения: 12.05.2018).
 14. Тылец В.Г. Интеграция принципа безопасности в психологическую структуру образовательных практик / В.Г. Тылец Т.М. Краснянская // Education Sciences and Psychology. – 2016.– № 5 (42). – С. 91 - 98.